

帮你顺利度过大学时代

主编 孔德生 姜玉洪

大学生生活心理 咨询

daxueshenghuoxinlixizixun



- ◎ 性心理篇
- ◎ 心理保健篇
- ◎ 择业心理篇
- ◎ 恋爱心理篇
- ◎ 交际心理篇
- ◎ 学习心理篇

哈尔滨地图出版社

前 言

怀着美好的憧憬进入大学后,年轻的大学生会遇到许多意想不到的问题:如何搞好学习,如何搞好人际关系,如何对待恋爱,如何成功择业,如何保持身心健康……如果不能及时地处理好这些问题,会使他们陷入苦闷彷徨之中,严重影响他们的生活。

为了帮助大学生解决上述问题,顺利度过大学时代,我们编撰了此书。本书作者长期工作在学生工作第一线,大多为心理学或相关专业的博士或硕士,受过专业的心理训练和学习,具有较高理论水平和丰富的实践经验。在写作中,我们力争深入浅出,通俗易懂,并列举了大量的事例和量表,供大学生参考和练习。需要特别说明的是,书中所用皆为化名,请勿对号入座。

本书由孔德生提出了详细的写作大纲,孔德生、姜玉洪、谭世信对各篇节进行了修改和校正,最后由孔德生、姜玉洪进行了全书的统稿工作。各篇具体分工为:第一篇,蔡颖(哈尔滨工程大学);第二篇,高明慧(哈尔滨工程大学);第三篇,张静(哈尔滨工程大学);第四篇,谭世信(哈尔滨理工大学);第五篇,姜玉洪(哈尔滨师范大学),孔德生(哈尔滨工程大学);第六篇,王爱萍(黑龙江中医药大学)。在写作中,我们参考了大量书籍和资料,在此表示深深谢意;哈尔滨理工大学的张洪鑫、黑龙江中医药大学的赵法政和哈尔滨工程大学的徐宝贵对本书写作提供了很多帮助,在此表示衷心感谢。由于我们水平有限,书中疏漏和不足在所难免,望读者朋友不吝赐教。

编 者

2003年8月23日

目 录

第一篇 大学生学习心理篇.....	(1)
一、大学学习的特点	(1)
二、取得好成绩的规律	(3)
三、学习心理问题的调适	(27)
四、测测你的学习心理特点	(33)
第二篇 大学生交际心理篇	(42)
一、大学生人际交往的状况	(43)
二、大学生人际交往的误区	(45)
三、大学生如何搞好人际交往	(46)
四、测测你的人际关系状况	(81)
第三篇 大学生恋爱心理篇	(95)
一、爱情的涵义	(95)
二、爱情的基本特点	(99)
三、当代大学生的恋爱特点	(101)
四、大学生恋爱心理误区种种	(104)
五、大学生应如何对待爱情	(137)
六、测测你的爱情心理成熟度	(141)

第四篇 大学生性心理篇	(149)
一、性心理发展历程	(149)
二、大学生常见性心理问题	(151)
三、大学生常见性心理问题的解决	(173)
四、性心理障碍	(175)
五、测测你的性心理发展水平	(182)
第五篇 大学生择业心理篇	(189)
一、几种不当的择业心理	(190)
二、积极的择业心理	(203)
三、测测你适合什么样的工作	(226)
第六篇 大学生心理保健篇	(242)
一、何为心理健康	(242)
二、影响心理健康的因素	(246)
三、大学生常见心理障碍与疾病	(251)
四、心理咨询与治疗	(280)
五、自我治疗	(306)
六、测测你的心理健康状况	(315)
参考文献	(325)

第一篇 大学生学习心理篇

进入大学,由于环境和角色的变化,许多大学生在学习方面会产生各种各样的心理问题。本篇针对这些心理问题加以分析并提出相应的解决办法。学习本篇将对大学生朋友尤其是低年级学生尽快适应大学的学习生活别具意义。

一、大学学习的特点

大学学习的规律和特点是每个初入高等学府的大学生应当重视和必须了解的。与以往的教育相比,大学教育在学习目标、内容、方式、方法等方面都有较大的不同,呈现出以下一些特点:

课程多

大学里设置的课程比高中多得多。一名四年制的理工科本科生在大学里一般要学习 70 多门课程,平均每个学期学习 10 多门课程。高中学习的目标可能是为考上大学,而大学教育的目的在于使学生掌握系统的文化科学知识,培养大学生各种专业技能,形成积极的人生观、世界观及优良的道德和心理品质;高中学习只要弄懂有限的几本教科书,做到融会贯通即可,大学的学习则学无止境,涉及的知识领域宽广,没有终点,没有边界。

难度大

大学里的学习涉及基础知识和专业知识,其内容比高中要难得多。一门课程要想学好学透,不仅要学会书本内容,还需要阅览

相关书籍;学习进度也比高中快得多,有的课程一节课会讲授十几页甚至几十页的教材内容;大学的学习很少重复,不像高中老师反反复复地强调和复习知识点,最多在期末时有复习串讲。因此,要想学好大学课程,必须付出艰苦努力。

辅导少

高中时,老师耳提面命,对学生学习进行了大量的辅导。而大学则完全是另外一种情况:老师上完课后便离去,并不主动去为哪位学生辅导。除非主动去问老师,才可得到指点。因此,大学学习对学生的自学能力要求较高。大学生要想取得好成绩,必须学会自我思索,自我学习。另外,还可以通过同学间的交流、学术讲座、社会实践活动、图书馆、阅览室、网络等进行学习。

自主性高

大学里的学习是大学生从小到大第一次无督导式的自主性学习,对其自制能力要求较高。有些同学自我控制能力差,加之远离父母,再也无人督促学习,便开始无节制地玩,从而使自己的学习亮起了红灯。

大学生要想提高学习自主性,就要清晰地认识到学习的目的和重要意义,自觉地养成良好的学习习惯,形成坚持不懈的意志品质。这样才能积极主动地、独立地研究问题,掌握知识。

大学里主要学什么

联合国教科文组织的国际 21 世纪教育委员会在《学习——内在的财富》报告中,提出当代大学生应学会学习、学会做人、学会做事、学会共处。据悉,世界上 100 多个国家以此作为教育改革的基本参照。在我国,现在提倡的是素质教育,目的是让大学生具备思想素质、专业素质、心理素质、身体素质等多种素质,以适应现代化社会的要求。因此,大学生不但要学好专业知识,培养自我学习的能力,还要具备坚定的政治思想和爱国主义思想,具有良好的道德

与心理品质,能够与人和谐相处,合理控制情绪,善于组织和管理,在“专”的基础上做一个通才。

二、取得好成绩的规律

中国科学院心理研究所王极盛教授对进入北大的 31 名高考状元进行调查,总结出影响学习成绩的 6 大因素:①积极的学习心态;②勤奋刻苦的精神;③牢固的知识基础与全面的知识结构;④得当有效的学习方法;⑤优秀的自学能力;⑥稳定的心理素质。安徽 4 所高校就“影响大学生学习进步的因素”进行的问卷调查显示,影响大学生学习进步最主要内因依次是“不努力”、“学习方法不对”、“对前途无信心”、“友谊恋爱困扰”。由此,我们总结出在大学里取得好成绩的几点规律。

1. 非智力因素起主要作用

心理素质是人类一切活动的精神基础,它包括智力因素和非智力因素。在学习活动中,智力因素和非智力因素共同制约着人的科学文化素质,其中非智力因素起主要作用。

智力因素包括观察力、记忆力、想象力、思维力和注意力。学习就是通过智力活动感知客观世界,积累经验,掌握知识,解决问题,从而认识事物的本质及其变化规律。一般来说,智力水平的高低直接影响学习的效率和质量。

智力水平的高低既与先天的遗传因素有关,也受后天的环境 and 教育开发因素的影响。先天的因素决定一个人的智力潜能有多大,而后天的因素决定一个人是否能够充分开发自己的智力潜能。所以后天的智力潜能开发对每个人来说都十分重要。大学生正值智力发展的高峰期,所以要借助大学良好的学习条件,充分发展自己的智力,即发展集中的注意力、敏锐的观察力、良好的记忆力、丰富的想象力、敏捷而有创造性的思维力。上述智力因素如果能够

得到很好的发展,学习的效率和质量就会得到很大的提高。

而非智力因素主要由动机、兴趣、情感、意志和性格等心理因素组成,具体包括:成就动机、求知欲望、学习热情、自尊心、自信心、进取心、责任感、义务感、荣誉感、自制性、坚持性、独立性。有人以为学习仅仅是一种智力行为,学习成绩的好坏只与智力水平相关,实际上这种看法是不正确的。在包括学习在内的智慧活动中,除了智力因素以外,非智力因素起着动力、导向、调控的作用,是智慧活动的推动者和调控者。智力因素决定一个人能干不能干;非智力因素决定一个人肯干不肯干;至于干得好不好则由智力与非智力因素共同决定。

大量研究表明,智力因素和非智力因素都影响学习效果。在智力水平相等的学生中,非智力因素优秀的学生,其学业成绩都高于非智力因素不良的学生;智力水平中等,但非智力因素优秀的学生的学习成绩会超过智力水平较高、但非智力因素不良的学生。我们都知道,进入大学的学生,其智力水平相差不大,基本相等。因此,非智力因素便成为影响大学生学习的主要因素。

学习成绩较差的学生,其学习成绩与非智力因素有显著关系,而与智力水平关系较小。也就是说,导致这部分学生学习差的原因,主要不是智力差异,而是非智力因素的差别。一个对学习不感兴趣,又缺少刻苦、勤奋学习精神的人,他的智力水平再高,学习也不会取得好成绩。

张某自幼聪明过人,曾进入中国科技大学少年班学习。后以优异成绩考入某重点大学。上大学后,他自恃聪明,经常旷课,迷恋于网络和各种娱乐活动中,出现多科不及格而被退学。第二年,他又以优异的成绩重新考入该重点大学,在全国引起轰动。但他并未痛定思痛,痛改前非,而是继续自由散漫,陶醉于网络和其他课余活动中,于是,悲剧再次上演,他因多科不及格而第二次被退

学,永远地离开了大学校园。

无数事实证明,高尚而远大的动机、浓厚而专一的兴趣、丰富而愉悦的情感、顽强而坚韧的意志、健康而优良的性格等这些非智力因素常常是决定人的学习、工作成败得失的关键所在。正如爱因斯坦所说:“优秀的性格和钢铁般的意志力比智慧和博学更重要。”因此,大学生要想使自己成为具有创造精神的优秀人才,就要努力培养自己良好的非智力因素。

自信

学习过程中成功的关键是态度,其中信心最重要。

婷是某大学三年级学生,面对考研的压力,经常失眠。高中学习时对自己很有信心,不担心任何事,因此总想找回高中时的感觉。通过对心理老师的咨询,婷摆脱了失眠的苦恼,开始认真阅读老师推荐的卡耐基的《成功学全书》,并选择适合自己的方法实践。以前总认为游泳不如别人,不喜欢游泳。现在每星期游三次,游泳技能不断得到提高。一次游泳回来照镜子,发现自己原来长得挺漂亮的,而且认为自己只要努力,完全有能力做好一些事,她找回了高中时自信的自己,信心百倍地投入到考研的紧张复习当中。

因此,一个人如果对自己的潜能充满自信心,并且能够在自己的头脑中将自己树立成一个“高大的”、“令人敬慕的”形象,这个人就非常有望成功。正如美国心理学家麦克斯维尔在《你的潜能》一书中所说的那样:“不管你是什么人,不管你自认为有多大的失败,你本身仍然具有才能和力量去做使自己快乐而成功的事,你現在就有力量做你从来不敢梦想的事。只要你改变否定信念,你马上就能得到这种力量,你要尽快地从‘我不能’、‘我不配’、‘我不应该得到’等自我限制的观念所施行的催眠中清醒过来。”

培养自信心,首先要对自己有正确客观的认识,能愉快地接纳自己,并且学会自我激励,这样就会调动自己的希望、情绪、热情、

需求、冲动等,改变旧习惯和态度,从而鼓励自己做出抉择并从事行动。自我激励和自我安慰不同,自我安慰是一种疏导,给人一种“知足常乐”的满足感;自我激励则给自己一种上进的鼓舞,促使自己跃跃欲试,积极行动,坚持不懈地做下去。

心理学家罗伯特·贝特尔教授说:“如果我们有很强的自信的话,我们都能比平常所表现得要更好。”他总结建立自信的7个步骤。

(1)告诉自己一定要实现目标。大多数人即使确立了目标,由于并不衷心渴望达成,所以也就缺乏达成的自信心。反过来说,因为不寄予希望,所以嘴上经常挂了这么一句“我做不到”,而死了心。很多人的经验证实,一个充满自信和希望的一天就是迈向成功的第一步。

(2)要有最好的准备。凡事都需做好万全的准备工作。

(3)重心放在你最大的长处上。有大成就的人知道把精力放在自己最擅长的地方。当你集中精神在你能表现最好的事情上时,你会觉得自信心增强。赢家是懂得选择的。

(4)培养信心。方法之一是列出一张你的胜利和成功的清单。当你想到自己已完成的事时,你对能做的事会更有信心。只有失败者才会集中注意力在失败和缺点上。在你跨出第一步时,你就相信你会走;在你说出第一句话之前,你就相信你会说;因为你先相信,所以你会去完成它。麦克阿瑟在西典军校入学考试的前一晚紧张之至。他母亲对他说:“如果你不紧张,就会考取。你一定要相信自己,否则没人会相信你。要有自信,要自立。即使你没通过,但你知道自己已全力以赴了。”发榜后,麦克阿瑟名列第一。当你相信自己能做出最好的成绩时,你不仅会发现自信提高,而且会发现自信会有助于你的表现。平时要多积极行动,做的事情多了,经验多了,能力强了,自信就建立起来了。

(5)从你的错误和失败中汲取教训。“失败为成功之母”，没有失败，没有挫折，就无法成就伟大的事。聪明的人会从失败中学到教训。自信的信念不是自然生成的，而是我们从过去的经验中累积而学会的。

(6)放弃逃避的念头，方能产生信念。爱迪生说：“在你停止尝试的时候，那就是你完全失败的时候。”欠缺自信的人，将终日和恐惧结伴为邻。自我肯定的机会也就越是渺茫。罗斯福有句名言：“现实中的恐怖，远比不上想象中的恐怖那么可怕。”大多数人在碰到棘手的事物时，大都只会考虑到事物本身的困难程度，如此自然也就产生了恐惧感。但是一旦实际着手时，就会发现事情其实比想象中要容易且顺利多了。所以，分析恐惧，就是克服恐惧的第一步。恐惧时不妨问问自己：我所害怕的到底是什么东西？实际上它又如何呢？我所害怕的东西真正存在吗？抑或只不过是想象而已？难道我的内心理所当然应该充满恐惧吗？其实，你所恐惧担心的事物一旦面对现实时，你的心里往往会有“最糟糕大不了如何如何……”的万全准备，这种“大不了”的心理，正是你可以克服恐惧习惯的最佳证明。所以，这些造成你不安的恐惧事物，说穿了并没有什么。所以，不论你怎么看它，只要勇敢面对，不但可以从此消除恐惧的阴影，并且能够产生坚强的自信心。

(7)要确实遵守自己所订下的约束。这是增强自信的最后一步，也是所有步骤中最简单且最具效果的。你可以试试在纸上签上自己的姓名会更具实践的效果，比方说：“从今天起一周之内，我每天早晨要起来慢跑”或者“从今天起一周之内，我要比平常早 10 分钟出门上课”等都可以，将它写在纸上，并填上日期签上姓名。不论发生什么样的障碍，都务必要确实遵守。成功的秘诀在于恒心。在遵守约束时，你会发现由于实践而产生了自我信赖，这种自我信赖便是你已开始坦然面对自己的实证，不管多么微小的

事,一旦立下“只要决心去做一定会成功”的信念,此时自信当然也会跟随而来。

总之,每一位梦想自己成功的大学生,都应不断完善和提高自身优良的个性品质,努力塑造成功的自我形象,将失败者的自我形象改变为成功者的自我形象,走出一条成功之路。

勤奋

王极盛教授走访考入北大的高考状元们,大部分状元认为自己的智力水平一般,个别状元认为智力水平中等偏上,有的状元认为班里脑子比他们快的有的是,因为这些人在解答时要比他们快,但他们往往不用功,状元们成功的一大秘诀就是勤奋。“踏实就是聪明,用功就是聪明。”大家都站在同一起跑线上,靠勤奋掌握自己的命运。

商是某大学四年级学生,高考成绩并不理想,英语成绩较弱。刚入大学,看到上课时比自己反应快的同学很多,也曾感到自卑和沮丧。后来主动调整心态,积极面对,告诉自己笨鸟先飞,勤能补拙。每日刻苦学习,摸索适合自己的学习方法。经过三年的不懈努力,学习成绩在本专业名列前茅,多次获得一等奖学金,并被保送攻读硕士研究生。

意志顽强

一个人的意志品质也是影响学习成绩与效果的一个主要原因,它包括从事各种学习活动或完成学习任务的自觉性,处理问题的果断性,克服学习和生活困难的坚韧性和自制性等。心理学家曾对 1 500 名超常儿童进行多年的追踪观察,他们发现,最成功的儿童和最不成功的儿童的区别在于他们的意志力不同。也就是说,成功的儿童意志很顽强,不成功的儿童意志很脆弱。

我们留心观察一下就会发现,大学里凡是取得优异成绩的大学生,都具有顽强的意志和坚持不懈的精神。大学学习是一个艰

苦的过程,没有好的意志品质是不会成功的。

2. 学好基础课

在知识技术日新月异的今天,指望在学校四年或十年所学的书本知识满足今后工作的需要是不现实的。有的同学就此认为,学校的课程终归是要过时的,因此报着无所谓的学习态度。这种思想也是十分错误的。实际问题再复杂,往往是由相互联系的若干基本问题组合而成的。解决任何复杂问题到最后都会演化成解决许多小问题。基本功扎实与否是能否简化这些复杂问题并顺利予以解决的关键。这些基本知识既包括大学低年级时开设的高等数学等公共课程,也包括各专业的基础课,如结构专业的三大力学(理论力学、材料力学、结构力学)等。现在学的东西,将来不一定何时就能用上。所以在学生阶段,将基础打得牢一些,对今后是大有裨益的。当然,面对新问题,有时仅靠基础知识是不够的,还需要广泛涉猎本学科或其他学科的新知识,通过普通教育打下宽厚坚实的“通才”基础;同时,通过专业学习,在一二个专业领域进行深度发展。

小勤是某大学三年级学生,擅长计算机技术,在社会做兼职工作,业内已小有名气。但由于大学前两年基础知识学得不是很扎实,现在编写程序软件时遇到高等数学的相关知识,需要重新拿起课本学习,浪费时间,很着急,后悔当初不重视基础课程的学习,制约了自己进一步的发展,对自己的前途开始信心不足。

著名哲学家洪谦先生说:“做学问首先是打好基础,好比盖房子,地基不牢,盖不了高楼大厦。”中国科学院院士、2000年首届国家最高科学奖获得者吴文俊认为:“创新不是无中生有。最创新的入也要接受许多过去的东西。牛顿是创新典型,但牛顿说自己是站在巨人的肩膀上。创新不是胡思乱想,要多多接受前人的成果,并加以分析,才能切中要害。”中国科学院院士、清华大学副校长

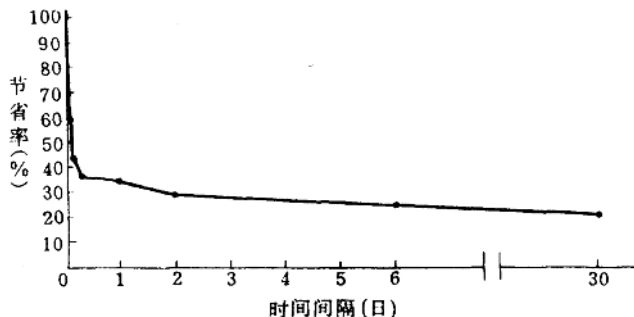
顾秉林说：“基础理论学习非常重要，尤其对年轻学生而言；即使想改行，也要学好基础知识，因为有扎实的理论基础更容易改行。”

3. 掌握记忆规律

记忆是通过识记、保持、再现(再认、回忆)等方式，在人们的头脑中积累和保存个体经验的心理过程。记忆使人们感知过的事物、体验过的情绪或从事过的活动保存在人们的头脑中，并在一定条件下被回忆起来。记忆是学习的基础，是掌握知识的先决条件。

实际上，每个普通人都拥有强大的记忆力。现代心理学研究证明：目前，人的记忆力一般只发挥了全部脑机能的几分之一或几百分之一。如果重视记忆，经常锻炼记忆又掌握记忆规律与科学记忆方法，人的记忆就会放射出奇异的光彩。

德国心理学家艾宾浩斯的遗忘曲线表明，遗忘的规律是先快后慢，先多后少。即在被识记后的一个小时内遗忘速度最快，遗忘量最大；一个小时后遗忘速度减慢，到 48 小时后，就几乎不遗忘，记忆量保持在 20% 左右。见下图。



根据遗忘的规律,我们可以采用以下对策来提高记忆的效率。

PQ4R 法

根据学习和记忆原理,心理学家提出了许多用于课本学习的记忆技术。其中最流行并取得公认的技术之一的 PQ4R 法,是一种能有效帮助学生理解和记忆的学习技巧。研究表明,采用这种方法不仅可以更好地记忆材料,而且会节省大量时间。PQ4R 的名称是用 6 个英文单词首字母组成的,代表着学习任意一章内容应遵循的 6 个步骤。

① 预习(Preview)。开始新一章的学习时,先花几分钟大略地看一遍。注意一下各节标题,有一个总体的认识。同时考虑这一章讨论的是什么问题,材料是怎样组织的,以及他与前几章有什么联系等。课前预习不仅可使学习者掌握学习的主动权,也有助于培养自学能力,发现学习的重点和难点。

② 提问(Question)。阅读每节之前,先问问自己这节都包含什么内容,应了解哪些概念。例如,“什么是非智力因素”。

③ 阅读(Read)。阅读课文,尝试回答自己前面提出的问题。

④ 复述(Rehearsal)。阅读课文时,边读边理解并想出一些例子,把所读内容和已有的知识联系起来,联想类似的问题。

⑤ 回忆(Recall)。学完一段内容后,回忆其中所包含的要点,即应用“过电影”的学习方法。对不能回忆的部分再阅读一遍。

⑥ 复习(Review)。学完一章后,复习所有内容,找出各节内和节与节间的联系,考察作者如何组织材料。一旦掌握了篇章的组织结构,单个记忆时就容易记住了。

快速记忆法

快速记忆法分 5 步走:

① 相信自己能记住,给自己积极的心理暗示。

②渴望记住这些材料,对具体材料保持浓厚的兴趣。

③把记忆内容形象化。可运用以下记忆方法:联想法,利用事物之间的接近性、类似性、对立性、因果性等关系从一事物去回忆另一事物,把信息和某些生动有趣或不寻常的事物联想在一起,那么这些信息就能在人们的头脑里留下深刻的印象,联想到的形象或联系越特别,你回忆起的信息就会越生动、越准确;地点法,把要记忆的事物与你熟悉的场所联系起来;关键词或歌诀记忆法,是现代科学方法与传统节奏与韵律技巧的结合。将有些记忆材料编成顺口溜这样琅琅上口,易读易记。如把 $\pi = 3.141\ 59\cdots$ 编成“山顶一寺一壶酒”……此法对那些有数学特长或言语特长的人尤其有效;首字母缩略法,要把记忆的事物的第一个字母组成词语或句子,轻松回忆各种重要事物。此外还有资料索引法、图解记忆法、时间串线法、特征记忆法等。这些方法分别对应于4类智力——视觉的、言语的、数学的、逻辑的,能使擅长相应智力活动的人记忆取得最佳效果。无论哪种方法通常都要多次反复,方能记忆牢固。

④有意识记忆。心理学研究表明,在条件相同的情况下,有意识记的效果比无意识记的效果好得多。因为记忆目的明确,使大脑细胞处于高度活动状态,大脑皮层形成兴奋中心而注意力格外集中,接受外来信息显得主动,大脑皮层留下的痕迹也颇清晰、深刻。这是为什么考试前记忆效果好的原因。

⑤及时复习。必须重视及时复习,趁热打铁,当天的功课当天消化。

掌握最佳的记忆时间

每个人的用脑时间是不同的,有的人早上学习效率较高,有的人晚上学习效率较高。为提高记忆效果,每个人应当注意观察自身的特点,掌握了解自己最佳用脑时间,然后把重要的学习内容安排到最佳时间去学习。一般来说,人在清晨6~7点、上午8~10

点、傍晚 7~9 点、夜晚 10~11 点记忆力较好。

此外,大学阶段,除某些特殊学习内容(如背诵外语单词或诗词名句等)之外,对于一般的学习已经很难分清记忆与理解到底哪个在先哪个在后了。大脑本能地愈来愈趋向于记忆和理解的紧密结合。任何一种理解,都必须在记忆的基础上进行,理解离不开记忆,不能把记忆与理解绝对地分割开来。以记忆为主的学习包含理解,以理解为主的学习包含记忆,这不但能使大脑的不同区域均衡发展,而且促进了不同区域的相互联系和沟通,相得益彰,使人变得更加聪明,学习的效果也会愈来愈好。

研究表明,记忆力与脑细胞和负责传递信息的神经递质有关,这种神经递质称为乙酰胆碱,而合成它所需的胆碱主要在鱼、肉、蛋类之中,尤以蛋黄为多。因此,学生适当多吃一些蛋黄之类胆碱含量高的食品,对提高记忆力有帮助。

复习的策略

复习的策略解决如何对所学内容进行适当的复习,主要目的在于使信息在头脑中牢固保持,避免遗忘。需要注意的是,只有理解了的信息才较容易记忆并长久保持,死记硬背既难记,也易遗忘。

①复习的时间。应该注意及时复习和系统复习。及时复习可以较大幅度地控制遗忘,但要想长期保持所学的内容,还必须进行系统的复习。根据有关研究,有效的复习时间最好做如下安排:第一次复习时间:学习结束后的 5~10 分钟,如下课后背诵要点;第二次复习时间:学习当日的晚些时候或第二天,将要点以自己的语言描述出来;第三次复习时间:一星期后;第四次复习时间:一个月后;第五次复习时间:半年后。在复习时间上,对新学到的知识开始每次复习的时间要长一些,间隔时间短一些。

②复习的次数。复习多少次最有利于记忆?这涉及到过度学